

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)



Утверждаю:  
директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»  
А.Н. Ушакова  
приказ № 193-п от 2.09.2024

**Меню основного (организованного) питания  
для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов  
на 2024-2025 учебный год**

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015)

с. Варгатёр, 2024 г.

Школа МБОУ "Варгатёрская ООШ"

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия А.Н. Ушакова

Возрастная категория 7-11 лет ОВЗ

дата 2 9 2024  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса на молоке с маслом	210	3.3	8.6	23.2	183	175	25.4
				Манник со сгущ. молоком	80	7.6	3.4	56.9	219	222	23.19
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого			530	14.59	12.4	109.02	536	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			2 блюдо	Плов	200	16.93	20.27	17.33	220	291	18
			гарнир								
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	100	379	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Яблоки	100	0	0	7	75		77
итого			740	32.77	34.76	134.76	912		137		
1	1	<b>Итого за день:</b>			1270	47.36	47.16	243.78	1448		199.59
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	7.5	8.5	36.5	253	183	25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
итого			580	16.89	22.2	74.1	551		91		
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1.31	4.98	11.83	100	55	12
			1 блюдо	Суп крестьянский	200	3.24	3.33	17.5	109	98	17
			2 блюдо	Тефтели с соусом	110	7.80	8.70	10.20	671.00	278	24.60

			гарнир	<i>Макароны отварные с маслом</i>	160	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
			напиток	<i>Какао с молоком</i>	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		810	24.41	25.61	113.35	1300		92
1	2		<b>Итого за день:</b>		1390	41.3	47.81	187.45	1851		183
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	120	11.77	16.59	2.3	205	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		535	22.63	21.45	62.76	534.9		86
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>	260	8.45	8.3	13.13	161	140	28
			2 блюдо	Вареники с картофелем	150	5.4	9.8	23	201	391	25
			гарнир								
			напиток	<i>Кисель</i>	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			выпечка	<i>Пирог Зебра</i>	80	6.7	12.2	51.3	343		30
			итого		730	23.87	30.78	134.25	910		95
1	3		<b>Итого за день:</b>		1265	46.5	52.23	197.01	1444.9		181
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	210	7.3	4.3	38.27	221	182	22
			гор.напиток	<i>Чай с лимоном</i>	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		500	12.69	6.96	81.13	437.9		36
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	3.22	3.4	20.95	142	103	17



			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			2 блюдо	Жаркое - по домашнему	230	33.35	36.65	27.79	574	259	40
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			<i>итого</i>		770	46.59	48.67	136.22	1253		161
2	1		<b>Итого за день:</b>		1320	84.16	73	249.32	2080		228
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	7.5	8.5	36.5	253	183	25
			гор.напиток	<i>Чай с лимоном</i>	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
			<i>итого</i>		580	16.89	22.2	74.23	552		93
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2.6	2.5	2.88	100.8	96	28
			2 блюдо	<i>Плов</i>	250	17	20.3	17.33	341	291	55
			гарнир								
			напиток	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		790	42.06	86.07	156.63	856.8		117.8
2	2		<b>Итого за день:</b>		1370	58.95	108.27	230.86	1408.8		210.8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	120	11.77	16.59	2.3	205	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			<i>итого</i>		535	22.63	21.45	62.76	534.9		86



2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.9	16.8	169	102	23.12
			2 блюдо	Вареники с картофелем	150	5.4	9.8	23	201	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Гренки	50	1.7	0.2	11.16	53	371	8
	итого	690	20.25	22.28	85.97	628		68.12			
2	3	<b>Итого за день:</b>		1225	42.88	43.73	148.73	1162.9		154.12	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	210	7.3	4.3	38.27	221	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого	500	12.69	6.96	81.13	437.9		36	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.45	8.3	13.13	161	140	23
			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
	итого	860	34.96	24.38	146.1	943		100.38			
2	4	<b>Итого за день:</b>		1360	47.65	31.34	227.23	1380.9		136.38	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	6.07	12.76	39.78	299	182	28
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	209	10
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9					

			<i>итого</i>		550	16.64	27.22	82.92	642.9		58
2	5	Обед	закуска	<i>Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком</i>	100	3	6	9	140	43	35
			1 блюдо	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	2.12	5.94	9.48	108	88	23
			2 блюдо	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	80	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гарнир	<i>Пюре картофельное</i>	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
			напиток	<i>Сок фруктовый</i>	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		770	16.73	26.87	101.88	796		116.4
2	5	<b>Итого за день:</b>			1320	33.37	54.09	184.8	1438.9		174.4
<b>Среднее значение за период:</b>					1312	47.384	55.348	209.85	1502.43		177.497

Школа МБОУ "Варгатёрская ООШ"

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия А.Н. Ушакова

Возрастная категория 7-11 лет ОВЗ

дата 2 9 2024  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	210	6	4	33	194	181	20.45	
				Пудинг из творога запеченый со сгущен молоком	150/20	25.02	17.28	36.18	300		35	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4	
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77	
			итого			550	35.03	22.03	105.82	703		146.45
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.78	11.12	61.56	424	101	20	
			2 блюдо	Плов	200	16.93	20.27	17.33	220	291	18	
			гарнир									
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	100	379	18	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4	
			хлеб черн.									
			итого			640	32.47	34.46	127.41	837		60
1	1	Итого за день:			1190	67.5	56.49	233.23	1540		206.45	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом	210	6.1	4	36.96	208	173	26.45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4	
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20	
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8	
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26	
итого			580	15.49	17.7	74.56	506		92.45			
1	2	Обед	закуска	Винегрет	100		2	6	9	98	67	23
			1 блюдо	Суп крестьянский	200	3.24	3.33	17.5	109	98	17	
			2 блюдо	Тефтели с соусом	110	7.80	8.70	10.20	671.00	290	24.60	



			гарнир	Макароны отварные с маслом	160	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
			напиток	Какао с молоком	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			итого		810	24.7	26.83	110.42	1298		103
1	2	Итого за день:			1390	40.19	44.53	184.98	1804		195.45
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	120	11.77	16.59	2.3	205	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		535	22.63	21.45	62.76	534.9		86
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1.84	4.9	11.75	98	82	25.8
			2 блюдо	Вареники с картофелем	150	5.4	9.8	23	201	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			Выпечка	Калач сметанный	60	1.7	2.26	3.1	83	456	25
		итого		710	12.26	17.44	84.67	587		87.8	
1	3	Итого за день:			1245	34.89	38.89	147.43	1121.9		173.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	210	7.3	4.3	38.27	221	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
		итого		500	12.69	6.96	81.13	437.9		36	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	3.22	3.4	20.95	142	103	17



			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.78	11.12	61.56	424	101	20
			2 блюдо	Жаркое - по домашнему	230	33.35	36.65	27.79	574	259	40
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	75	0	0	7	75		77
			<i>итого</i>		745	46.59	48.67	136.22	1253		161
2	1		<b>Итого за день:</b>		1275	62.08	58.67	222.5	1750		226.45
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	7.5	8.5	36.5	253	183	25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Апельсин, мандарин	100	0.96	0.2	8.68	28	338	20
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
				Сыр	20	4.64	5.9		72	15	26
			<i>итого</i>		580	16.89	22.2	74.1	551		91
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2.6	2.5	2.88	100.8	96	28
			2 блюдо	Гуляш из курицы	100	14.55	16.79	2.89	221	260	44.12
			гарнир	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210	304	10
			напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		790	43.28	87.98	178.86	946.8		116.92
2	2		<b>Итого за день:</b>		1370	60.17	110.18	252.96	1497.8		207.92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, сваренный на пару	120	11.77	16.59	2.3	205	215	19
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			<i>итого</i>		535	22.63	21.45	62.76	534.9		86

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп лапша - домашняя	250	3.37	8.88	16.8	184	113	23.12
			2 блюдо	Вареники с картофелем	150	5.4	9.8	23	201	391	25
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Пирожок печеный с яблоком	80	1.8	2.05	16.6	111	406	15
	итого	720	13.89	24.11	91.41	701		75.12			
2	3	<b>Итого за день:</b>		1255	36.52	45.56	154.17	1235.9		161.12	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	210	7.3	4.3	38.27	221	182	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		
			итого		500	12.69	6.96	81.13	437.9		36
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.45	8.3	13.13	161	140	23
			2 блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
				Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
	итого	860	34.96	24.38	146.1	943		100.38			
2	4	<b>Итого за день:</b>		1360	47.65	31.34	227.23	1380.9		136.38	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	6.07	12.76	39.78	299	182	28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	376	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65	14	8
			Конд изд	Печенье	50	1.7	2.26	13.94	82.9		

			<i>итого</i>		510	11.56	22.62	82.64	579.9		48
2	5	Обед	закуска	<i>Салат из горошка зеленого</i>	60	3	5.2	6.3	84	10	9
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.12	5.94	9.48	108	88	23
			2 блюдо	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	80	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гарнир	<i>Пюре картофельное</i>	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		730	16.73	26.07	99.18	740		90.4
2	5	<b>Итого за день:</b>			1240	28.29	48.69	181.82	1319.9		138.4
<b>Среднее значение за период:</b>					1292.5	44.896	53.11	203.02	1440.03		174.225